（接二九五頁常識顧問欄）

（答）來函所述一個「前清的什麼官」的腐化同深憤慨。足下欲與其拼命，則似太不合算，足下以一有爲青年，而和一個「什麼官」拼命，不幸死了，則死得輕於鴻毛，足下既爲「革命者」，我們覺得較此事大而亟須幹者尚多，似不宜拘拘於這一個「什麼官」。

要解約須有充分理由，決不能以一拼命了之，我們以爲先可令對方把她「神祕的古懂」拼棄，再入學校讀書，並可由足下担任費用，較爲易辦，如仍一秉舊觀，則可用和平方法來解除，因爲雖法律上許可凡未經成年所訂婚約，長成後如不滿意，可提出理由解除。不過這是最後一步。（編者）

□遺精食養療法（明政）

患遺精者除從事於攝生及服可靠之藥物外。並須注重食養。則疾病易愈。今將其完善之補品錄之於下。並加以說明。諒患者所樂聞也。

白果五粒去殼。（功能收縮精管）。蓮子十五粒去心皮。（功能清心止洩）。芡實二十五粒。（功能健脾益胃，濇精固腎），綠豆一握。（性寒清熱。）薏苡仁一握半。（即米仁。含磷質及蛋白質甚富。有消熱收濕。補腦安神之功效）。再酌加白米。合而煮爛之。（如加蘇打少許則煮爛極易）。每日以此代膳。常食自愈。

乒乓界注意

乒乓用具唯一發售處

本公司最早創售乒乓用具對于各式樣研究有素深知玩乒乓者之心理各各不同特製備乒乓用具多種以便賜顧之仕女任意選擇焉

新出標準圓方五夾乒乓板　每塊六角
短柄長柄軟（硬）木質四（五）夾乒乓板　每塊五角
標準三夾乒乓板　每塊四角
標準乒乓網柱　每對二元半
標準國貨綫織乒乓網　四角半及六角
國貨聯環牌乒乓球　每只一角二分
國貨乒乓球　每只一角
協會乒乓球　每只一角七分
Y.A.乒乓球　每只一角四分
乒乓規則　每冊一角

華商三和公司獨家經理
□總公司　上海南京路五十六號
□分公司　北四川路上海大戲院隔壁

□低音LA？

低音LA是市上『口琴』中所沒有的。最近方才發現有了。是德國口琴名廠HOHNER的出品現歸……

口琴

□南京路五十六號及北四川路上海大戲院隔壁本分公司

三和公司經售

先來先購全上海絕無相同式樣

1930

式樣繁多　絕無相同

最新婦女手提包

最時髦　最漂亮

（自一元至五元）

上海南京路五十六號
北四川路上海大戲院隔壁

請至三和總分公司選購

辦事疲憊　精神不振

△原因　△治法

此種情形無人不有。原因大致爲（一）遺精滑精之後（二）戒煙將斷或初絕（三）房事之後（四）操勞過度（五）身體虛弱。在未復原前。應醫治之法不外補養。惟切勿購市上提神藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事。徒損金錢。余素有此病。日前承同事薛尊先之介紹。至南京路五十四號林字公司醫藥部購得「八卦健身丸」一瓶。計五角。未服其半業已全愈。蓋該藥王道。滋補虛損。長養精神。對於上述病原尤見成效（王保康）按此藥北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售

▲敬告投稿者　□歡迎加入

本報全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件（一）製稿之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件不收，空泛之稿件不收（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收，（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕（六）願得「現金」者先請聲明，否則當本報若干期爲酬，（七）稿上未蓋章者作却酬論，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

□投稿比賽□現金爲獎□每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行「投稿比賽」。以答愛護本報諸君。優勝稿件概於稿末註明『某』等獎。按期發表。「獎金」計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。依稿優劣分等次不限字數。憑券即可領取現金發表六日後即可具函聲明。當將『領酬券』寄奉。「加入比賽」者須於稿末開明詳細姓名住址并蓋印章。否則作却獎論。

常識

胡適題

第二九四期

（民國十九年九月十五日）

每份售洋二分

（館址）上海南京路五十六號

□定報價目

每三日出一張本外埠六個月一元五角全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現以九五計值

□廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

小學校體育教材的研究

幼稚園時期　四歲至六歲
初級小學時期　七歲至十歲
高級小學時期　十一歲至十二歲

現在一般教育家，多以體育爲教育之根本，蓋以體育誠爲達到教育目的之一種工具，則體育中所佔的地位，非常重要，爲體育教師者對於兒童身心發育，有充分的研究，而後課以適當的運動，使兒童於游戲中發展其天性內固有的技能，及服從誠實判斷自動等之能力，方能收美滿的效果，茲按照兒童生理和兒童心理，作小學校體育教材研究的要素，抒述意見，倘希指正。

幼稚園時期（四歲至六歲）兒童在此時期之體重，初僅三十磅，至終了時，可增至四十二磅有奇，體高由三十五吋，增至四十二吋，臟腑之生長極速，消化作用，日趨旺盛，肌肉亦漸增加其效用，故能自由行走，隨意取物，但因手指，足趾，喉舌，等之神經，尚未臻完全發育之境，一切動作，殊鮮準確，所以在這個時期內，不宜課以柔軟體操，束服其身心，惟教以簡短之表情歌和游戲，最爲適合，詩序云，情動於中，而形於言，言之不足，故咏歌，咏歌之不足，飯以動作表情，如贊成頷其首，反對搖其頭，得意則趾高氣揚，失意則愁眉雙鎖，具皆表情之顯著者也，故表情動作，甚合於此期兒童之心理和生理，且能啓發其智慧，陶冶其性情，寓規則于游戲之中，見情態動作之外，不惟可以助其身心之生長，兼可致察其個性，誠教學幼稚生之最善法也。

初級小學時期（七歲至十歲）此期兒童身體之生長，男女尚無區別，體重自四十二磅可增至六十四磅，體高則由四十二吋增至五十一吋，在前期中不發現之本能，知能，游藝諸天性，不過稍具萌芽而已，一至此期，四肢肌肉已告完成，游戲本能倍增于前，故所選之教材，當採用表情歌及戲

（續二九四頁）

本期要目

（一）小學校體育教材的研究
（二）南方洋米北方洋粉
（三）國產棉布的種類和性質
（四）手帕簡用法
（五）婦女通病
（六）同病
常識顧問欄
（七）神秘的古懂
（八）遺精食養療法

本報是青年之良友社會之導師

□南方洋米北方洋粉（冷冷）

據報載：國民政府，前以南方年成欠豐更以戰事發生，遂下令江海關，禁止麥粉運往天津口岸，茲因上海麥粉行家，以禁令實行後，北方轉購洋粉，近日成交者有一百萬袋之多，洋商坐收漁利，華商反大受打擊，遂迭派代表入京請願，並認購公債一百萬元，乃該項禁令將於九月一日取消——。

讀完上面這段記載，眞使人莫名其妙，而且還大有「糊糊塗塗」之概了，不過在「糊糊塗塗」之下，固然不可憐上海麥粉行家的一百萬元，而造成南方所買洋米，而使北方買洋粉，洋商軋在當中坐收漁利，使華商反大受打擊，以南方收成欠豐，而顧此失彼，更以戰事發生，而叫洋人發一筆橫財，結果上海麥粉行家還要拿出一百萬元來開禁，洋鬼有知，其不將歡欣雀躍，華商麥粉行家，其亦有「欲哭無淚」之概乎！

俗語有句說話，叫做「自搬石頭，壓自己脚」，凡事須審慎考慮，左右顧及，事無巨細之分，都是一律，一個階沿石上的小癟三，也撈到幾個香烟屁股，及包飯擔上的殘餘！

國產棉布的種類和性質

（長和女士）

棉布是價值最廉而用途最廣的衣料。一般的優點是耐洗濯。缺點是缺乏彈力且少光澤。所以除特別製者外很少供給袍褂用者。按種類分別說來。不下數百十種。花色是洋貨多。銷數却是國貨大。先說國貨。

（一）土布　土布是土機所織。寬一尺至一尺半。各地名稱不同。有老布，稀布，沙布，標布，扣布，套布，改機布，大尺布等名目。每疋長五丈上下。大都是本色的或染藍色灰色的漂白的格條的印花的很少。因為是用手機織的。所以比較粗糙不勻。門面太狹。這是缺點。但比較洋布鬆軟耐用。所以最為下等社會所歡迎。價格每尺不過數分。

（二）粗廠布　這是紗廠織的粗布。寬二尺六寸。每疋長十丈。有九磅至十八磅等種。磅分愈多者愈厚。雖不及土布鬆軟。但比較光潔。所以銷路一天一天地大。土布非其敵也。薄者染色做衣裏用。厚者或直接供內衣用。或染色供下等社會棉夾衣面用。每尺約一角上下。

（三）條格布　這是普通平民工場染織工場所織的。寬一尺七寸至二尺。長九丈上下。品質比較土布為細。花色甚多。顏色鮮美而不甚耐洗。多供婦孺衣着用。每尺在一角上下。

（四）愛國布與自由布　這是比較大的染織工廠的出品。寬二尺每疋五丈或七八丈。品質較前類略細。很光潔。素色品稱愛國布。從前男人做袍料的不少。現在花色變化很多，其中以染成白路條稱自由布者為最著名。做女人衫料最雅潔。價格大約雙線織的顏色耐洗者每尺二角半上下。最次者供衣裏用甚佳。不過一角半而已。

（五）線呢　也是大染織工廠的出品。寬二尺。較前類略厚。花色不少有條子格子人子線呢或縐紋呢華達呢等名目。除花紋外并無多大區別。顏色多元荳灰色。供男女棉夾衣面用。每尺約二角半上下。

（六）冲花呢　這是新式染織廠出品，各廠出品各有名目。如三友廠之自由呢華東廠之華東縐均是也。其實均由線呢變化而來的。不過所用紗為紋紗（紋紗是一根紗中有種種顏色或有特殊紐節者也）。所以布面厚實呈呢的色彩。大都供制服之用。價格較前類所貴不多。

國產棉布除上列六種外。他種花色如細廠布漂花標陰丹士林等產量也不少。但市場所銷究以洋貨居多。（注意）比較各貨價格當以面積計。不能僅就每尺算，例如寬一尺價一角者即等于寬一尺半的價一角半。這一層望讀者們注意。庶幾日後討論衣服尺寸衣料多寡時。才不至無頭緒。

（接二九三頁）

計體育法，設計體育法，就是天然界和人為界日常演出之動作為兒童所習見習聞者，兒童腦海中有此事實之印象，一經教師為之提倡，自能興味勃發，其樂無窮，且可藉此動作，以發達其身心，然兒童所居之地，或鄉，或城，或依山，或濱海，不能盡同，因之居鄉者不知城市狀況，居市場者不知農家情形，故教學兒童採用設計體教法，當就各地之情形，兒童身體之強弱，而異其教材與方法，決無一成不變之理也，

高級小學時期（十一歲至十二歲），此期之兒童，其變遷甚烈，如合羣心，好勝心，競爭心，發展之程度極速，體重則自六十磅至本期終了可增至九十磅，體高則由五十一吋增至五十九吋，此期之兒童，其肌肉之發，已有顯明之徵象，骨骼較前為強固。精神之發達，又以本期為最顯明，消化器與心肺亦較前期為強，并能任堅忍較重之事，惟以軀幹骨骼尚未充實，易成不良之姿勢，故在此期中宜課以柔軟體操，做效體操，及非正式球術，男生并宜酌授田徑賽數種，以養成良好姿勢之習慣，惟女生至此時期，體態與男生漸有區別，已有發育之象，體格每較男生高大，故所選之教材，宜採用兒童舞及土風舞，以引起其天然德性，并培養其體格之自然美，（丁）

■手電筒用法

電筒用不合法，每致光線不能遠射，筒蓋上下旋轉，即為配光之標準，用時將電石放於筒內，再將筒蓋旋轉，須對照與牆壁上，視光線注射四轉有無黑圈，如無黑圈，即係光線團集而能遠射，如有黑圈，即係光線散漫不充，祇能近視，總之不可太過與不及，方為合法。

露光指南

林澤蒼　高維祥　合著

攝影最難問在於露光題之準確。一能解決。即是成功。露光既如是重要。故攝影專書每不厭其詳。而轉使學者莫名其妙。實則極易。本書所述。費了五分鐘即可畢事。能使毫無經驗者頃刻成功　可以簡易心算。即能攝優美之照片。并可完全不用儀表。

創作標準露光時間

新購攝影器及初學者與未購「增廣攝影良友」者。不可不購備一冊。每本實價五角。各照相館書局均有出售。外埠須直接向上海南京路五十六號總發行批購。北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦代售。

中國攝影學會出版部啓

完全公開　不限資格

中國攝影學會徵求會員

攝影同志從速加入共同研究

本會成立六載。提倡藝術。研究學理。信用卓著。成績優美。且於攝影界貢獻極多（如新發明「露光計時表」「一面測距標」及出版書報）。照片於世界各國。全國攝影比賽大會與攝影展覽大會等等）。早於報端發表。為國內研究攝影唯一之團體。會員已達八百餘人。茲擴充會務。廣徵會員。凡好研究攝影。不論男女。有無經驗。均得為本會會員。入會後除得享受各種利益外由本會贈閱會刊攝影畫報一年附送報夾一付及精裝燙金增廣攝影良友一冊等欲知詳情函索章程。寄上海南京路五十六號即贈。

婦女生活

少女協助會編

■婦女通病

婦女之月經，常有意外之患，劇者，竟成乾血瘵與血崩，有性命之虞；輕者，則患白帶等。然白帶之起，由於在經期中不知衛生所致。中國婦女注意衛生者頗鮮，故有一句「白帶為十女九帶」之俗語。市上治該症之藥雖多，為效僅有，今余傳得秘法，不敢自私，奉告諸位女士。荷加深察。

（甲）經血

（一）治經來過早一丹方。

婦女經期為每月一度。故名月經。若距經期十日二十日而經行次，此乃血熱妄行之徵像，宜急醫治，今有一丹方，錄下。歸身，生地，川芎，赤芍，黃芩炒，黃連炒，各一錢，甘草五分。用水煎，每於飯前服之，再將黃芩炒，黃柏炒，黃連炒，各一兩研細末，為丸，如桐子大，宜於清晨早餐前服三十丸。以溫開水送下服，一料頗效。

（二）治經行不停之方。

用竹紙（即俗名竹衣）三十張燒灰，淡酒半斤。調勻，靜置一小時候，其澄清溫酒服下即止。

（三）治經來成塊成條丹方。

此係血滯，宜用元胡索四錢。髮灰三錢。共研細末，淡酒服。連服半月始愈。

（四）治經來腹痛。小便如刀割丹方。

用牛膝，三兩。乳香，麝香，二分。以水碗，臨服以乳香，麝香加入。每於早晨空心肚時服下，即愈，

（五）治乾血癆丹方。

用紅花，挑仁，生薑，各三錢。麝香，五釐。老葱，三根。紅棗，七枚。加好黃酒半斤。入砂壺內煮一炷香。分三次服完。汗出而愈，若成癆已久，服後無汗另請名醫診治。

（乙）白帶

（一）治赤白帶丹方。

用白芍，二兩。（炒）乾姜，五錢，共研細末。每服三錢，空心溫米湯送下。連服數日即愈。

（二）治溼熱白帶丹方。

凡患赤白帶諸藥無效，年久不愈者，乃變為此病，急用貫衆一個，去其毛，以好醋浸透，慢火煨熟，研末，每次服二錢，空心米湯送下。（戊）

同病

老王：你結婚的可是學校中的女學生嗎？

老胡：沒有像你這種福氣，是一個目不識丁的鄉下人！

老王：啊！福氣，福氣，這幾是真福氣，你不知我吃盡了女學生的苦，你真是先知先覺者！

老胡：你吃了怎麼苦？

老王：我的情書，都先得給她看過，發出去的信要給她看過，監禁書信自由莫此為甚！老胡：可是我的信札都須她代筆！

常識顧問欄

■神祕的古懂

（李文）

編輯先生：我在十四歲的一年，我的父母替我訂了W氏女，她（指W氏女）的上代是前清的什麼官，到現在還守着從前的種種規矩，所以她也被腐化了，一切行動都是「神祕」的「古懂」，長長的辦子，還拖着，兩隻脚還纏着，據說她的父母強制她的，我是一個革命者，聽得了這種「神氣」，氣得要和她的父親拚命，想把這婚約解除，還是用別種法子，請先生指導，敬祝撰安

李文　十九，九，一。

（續二九六頁）

閨秀影集

空前婦女刊物　林澤蒼編

附簡短說明　以應女界之需要　欲購從速

內容之一部

彙集素負盛名高貴莊嚴閨秀百卅八位

陳皓明女士　梁寶英女士　黃倩鴻女士　夏安慈女士　郭璐敏女士　季婉宜女士　周淑衛女士　馬淑貞女士　李遂銀女士　虞岫雲女士　蘇祖珮女士　陶蒓女士

唐淑瑛女士　周惠蘋女士　施幼珍女士　嚴蘇韻女士　胡民女士　周銘女士　王大樂女士　唐雪女士　薛錦劇女士　鮑息卿女士　宋金潤女士　高麗華女士

梁雪清女士　李愛琳女士　陸薇芳女士　汪介曾女士　杜壽環女士　陳瑰芳女士　毛曼儀女士　刁友愛女士　蕭嘉雲女士　吳蕙如女士　吳慕德女士　俞姍女士

本集用活體字上等銅版紙棕色墨外圖技術精印。高十寸闊七寸。湖色及棕色皮面封而用金錄兩色燙金。精美絕倫。每册特價精裝二元一角。華裝三元五角。掛號寄費加二角。

上海南京路五十六號攝影畫報啓